



OCTUBRE 26

SENTADILLA & HOMBRO

Tres sesiones. Haz los seis ejercicios en el orden en que están. **2 x 12** son 2 series de 12 repeticiones. La carga la eliges tú: la última repetición tiene que costarte y salir igual de limpia que la primera.

I ENTRENAMIENTO	II ENTRENAMIENTO	III ENTRENAMIENTO
SENTADILLA BÚLGARA PAUSA 2 x 12 rep	SUBIDA AL STEP 2 x 12 rep	SENTADILLA TEMPO 3 x 15 rep
PUSH PRESS EXCÉNTRICO 3 x 12 rep	PRESS SENTADO 3 x 12 rep	PRESS MILITAR 3 x 12 rep
PESO MUERTO RUMANO 2 x 15 rep	PESO MUERTO 1 PIERNA 2 x 15 rep	PESO MUERTO 3 x 12 rep
JALÓN SUPINO 3 x 20 rep	REMO HORIZONTAL 3 x 20 rep	REMO APOYADO 3 x 10 rep
HIP THRUST TRIPLE PULSE 4 x 20 rep	HIP THRUST 1 PIERNA 4 x 20 rep	HIP THRUST IN & OUT 4 x 20 rep
ABDUCCIÓN RECTA DROP SET 3 x 20 rep	ABDUCCIÓN PUENTE CADERA 3 x 20 rep	ABDUCCIÓN INCLINADA DROP SET 3 x 20 rep

EXTRA DE GLÚTEO

3 Rondas

EN UN DÍA APARTE

EXTRA I	EXTRA II
SENTADILLA PULSES 30 rep	PATADA LATERAL GLÚTEO MEDIO 30 rep
PLANCHA LATERAL 10 respiraciones	PUENTE DE CADERA PIES ELEVADOS 30 rep
PATADA ATRÁS 20 rep	Y / W / T 30 + 30 + 30 rep
HOMBRO LATERAL 20 rep	FLEXIONES ESCAPULARES OSO 10 rep
HOMBRO FRONTAL 20 rep	

Los extras **no van pegados al entrenamiento principal**: se hacen otro día, en una sesión aparte, cuando quieras darle un extra al glúteo. Elige uno de los dos y encadena las tres rondas.